

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ


MRTsoft

تلخیص کتاب "اراده؛ بازبینی و درمان ضعف آن، تلاش بر بازیابی وقوت آن" مرتضی آفاتهرانی
پیش گفتار:

این نوشته تنها کار در موضوع اراده نیست که بزرگان علم در روانشناسی، فلسفه، اخلاق و عرفان به آن پرداخته اند.

پیش از ورود به بحث قابل توجه است که این کتاب تکمیل کننده ی کتاب اهمال کاری است. بی شک این تلاش گویای هر آنچه در این باب می توان گفت نیست، ولی می تواند راهگشای بررسی یک مسئله ی مهم و ریشه ای باشد.

اراده؛ ضعف و قوت آن، آسیب شناسی و درمان:

طلیعه:

خواستن توانستن است، اما گاه به حقیقت نمی پیوندد و انسان به آنچه می خواهد، نمی رسد.

این امر ضرورت بررسی و آشنایی اراده، ضعف، پیش گیری و درمان آن را پیش روی ما قرار داده، تا این که به این نوشته روی آورده ایم.

کلیات:

در این بخش به بیان چیستی اراده و ویژگی های آن پرداخته شده است.

ارده چیست؟

اراده در لغت به معنای خواست و طلب است و در اصطلاح علوم دیگر دارای معانی گوناگون و ویژه ای است. ملا هادی سبزواری در شرح المنظومه در تعریف اراده میگوید: صفتی است که صاحبش را به یکی از دو طرف مقدمه سوق می دهد، اما بهترین تعریف اصطلاحی اراده اینچنین است:

اراده مرتبه ای از خواستن است که پس از تصور منفعت و یا مصلحت پدید می آید و محرک اقدام قطعی انسان می شود.

ویژگی اراده:

اراده قابل تجربه ی حسی و اندازه گیری آزمایشگاهی نیست، بلکه تنها آثار آن قابل مشاهده است.

در حدیثی از امام کاظم (علیه السلام) نقل است که اراده ی خداوندی از ایجاد و پیدایش فعل او نه چیز دیگری درک می شود. چرا که او که نامش بزرگ است همت به خرج نمی دهد و فکر نمی کند. و اراده ی خلق در باطن و نهاد آنها است که بعد از رفتار و فعل آنها آشکار می گردد.

فصل یک:

جایگاه بحث:

به طور معمول شخص برای رسیدن به آنچه اراده کرده، موانع سر راه را بر می دارد تا به خواسته اش دست یابد. مهم ترین بحث در این زمینه فعل خدا و انسان و رابطه ی میان اراده ی خدا و اراده ی انسان است.

پویایی اراده ی دختران:

اراده علاوه بر اینکه رشد می کند، موجب رشد نیز می شود. در دوران رشد فیزیولوژیک اندام بدن و نیز بیولوژیک آن، حیات اراده نیز رشد فزاینده ای میابد. و از آنجا که دوجنس پسر و دختر دارای تفاوت فردی هستند و رشد فیزیولوژیک و بیولوژیک دختران زودتر بروز می کند، پس اراده در دختران زودتر رشد میابد و پویا می شود.

اهمیت اراده:

اراده از امور مهمی است که بر اساس آن نظام پاداش و جزا شکل گرفته است. در قرآن ۹۰ بار از اراده ی غیر خدا سخن رفته است.

اراده ای که قرآن در امور گوناگون برای انسان قائل شده است، بیانگر اهمیت اراده است. سیره ی پیشوایان نیز نشان دهنده ی نقش مهم اراده در زندگی انسان است.

انبیاء اولوالعزم را از آن رو به این نام می شناسند که دارای اراده ی قوی بودند. تا جایی که امیرالمومنین در سخنی معیار گزینش پیامبران را، اراده و قوت عزم و تصمیم بر شمرده اند.

بنابراین اراده در رفتارهای بشری نقش محوری دارد.

از آن گذشته در ادعیه ی صادره از ائمه و رسول خدا، آن بزرگواران از خداوند اراده ی درست را درخواست می کردند.

اهمیت اراده در عرفان نیز به گونه ای است که پایه و اساس عرفان بر اراده استوار است. جناب بوعلی سینا گفته است: ((نخستین درجه از درجات عارفانه، چیزی است که به آن اراده گویند.))

خاستگاه اراده:

اگرچه اراده، منشاء افعال اختیاری انسان است اما برخی امور پیش از اراده وجود دارند که اراده آفرین اند. تصور، تصدیق و شوق از امور شناخته شده ای هستند که پیش از هر اراده وجود دارند. انسان ابتدا کلیات کاری را در ذهن تصور می کند و سپس فایده یا ضرر آنرا باور می کند و آنگاه شوق بدست آوردن و یا ترک آن در جانش می نشیند. در این هنگام اراده پدید می آید تا خواسته ی انسان محقق شود.

تفاوت اراده با میل:

اراده و میل گاهی اوقات بجای یکدیگر به کار میروند اما میان این دو تفاوت هایی وجود دارد از جمله اینکه خاستگاه اراده، عقل و شرع و خاستگاه میل، طبیعت حیوانی انسان است در نتیجه تفاوت هایی میان این دو هست که می توان برشمرد:

۱- اراده درونی و میل بیرونی است: اراده رابطه ای درونی میان انسان و خواسته های اوست اما میل کشش هایی از بیرون وجود انسان است که خواسته ی انسان را به سوی خودش فرامی خواند.

۲- شفافیت اراده: اراده با توجه به خاستگاه آن شفاف است اما بیشتر میل ها موضوعی مبهم دارند.

۳- رابطه ی معکوس اراده و میل: شدت میل سبب کاستن قدرت اراده و اراده ی قوی سبب کاهش میل نفسانی می شود.

۴- هیجان میل، آرامش اراده: با توجه به منشاء اراده که عقل و شرع است، انسان تمام جوانب را در نظر می گیرد و در نتیجه به آرامش می رسد، اما از آنجا که منشاء میل خواهش های نفسانی است که گاهی بر پایه تخیل و توهم شکل می گیرد، التهاب هیجانی ایجاد می کند که اگر به نتیجه نرسد، افسردگی را در پی می آورد.

۵-جذابیت میل، دشواری اراده: گرایش به خواهش های نفسانی و درک لذت آنها سبب می شود که میل جذاب باشد و ازسویی اراده که برپایه عقل و منطق استوار است، دشوار به نظر می آید.

۶-کمال و انحطاط روح: استعداد روحی با به کارگیری اراده رابطه ای مستقیم دارد. اگر اراده قوی باشد استعداد روح به کمال میرسد ولی اگر میل قوی باشد سبب انحطاط روح می شود.

در نتیجه میل و اراده با هم سازگار نیستند و رشد هر یک موجب ضعف دیگری است. جایگاه اراده:

اراده آخرین مرحله از مراحل دستیابی به هدف غایی است. اراده کننده پس از تصور، تصدیق و شوق، به جای آوردن کار را شدنی می یابد و بلافاصله اقدام عملی می کند. یعنی در اصل اراده کارمند عقل و شرع است به این معنی که عقل و شرع تصویری از سود و زیان کار ارائه می دهند و اراده آن سود و زیان را تشخیص می دهد.

اراده → شوق (محرک) → تصدیق (ترسیم نقشه اجرا) → تصور (بر پایه عقل و شرع) → عمل

فصل دو:

پیامد های سستی:

شناخت اراده ی قوی از ضعیف آسان نیست بنابراین بهتر است ابتدا پیامد های اراده ی ضعیف را شناخت تا با برطرف کردن آن زمینه برای اراده ی قوی فراهم آید.

-شکست:

تصور نخستین پایه اراده است که باید براساس عقل و شرع شکل بگیرد. در این مرحله اگر تصور از روی آگاهی نباشد، اراده را سست می کند در نتیجه اراده کننده در برابر مشکلات شکست می خورد. نمونه یاران امام حسن که با تطمیع معاویه سست شدند.

-نداشتن باور:

باور نادرست زمینه ساز شکست است که در صورت عدم اصلاح موجب شکست های پی در پی می شود که این شکست ها باور را از میان برمی دارد. در این مرحله تصور درست هست اما انسان نمی تواند آن را تصدیق کند.

-درماندگی:

کسانی که اراده ی نیرومند ندارند به وضع موجود رضایت می دهند و کارهای بزرگ برای آنها چون کابوس ترسناک است.

-سرخوردگی و کم طاقتی:

شکست برای همگان پیش می آید که افراد با اراده از شکست ها پلی به پیروزی می سازند اما افراد بی اراده با شکست ها تحمل خود را از دست می دهند.

-خود کم بینی:

افراد بی اراده خود را کم می پندارند از این روی فعالیت هایشان کم تر از حد انتظار است. اما انسان با اراده به خود باور دارد و انتظارات خود را برآورده می کند.

فصل سوم:

علل ضعف اراده:

چرا نمی توانیم؟

پیامد های ضعف اراده، ضرورت بررسی علل به وجودآورنده ی آن را می نمایاند. که این علل عبارتند از:

-آرمان گرایی وسواس گونه:

آرمان گرایی خوب است به شرطی که میان آن و توانایی رابطه ای منطقی باشد. تناسب میان هدف و توانایی از شکست در رسیدن به هدف و در نتیجه ضعف اراده جلوگیری می کند.

-شکست های پی درپی:

کسی که در کاری با شکست روبرو شد بایسته است که کار دیگری که برایش سهل است انجام دهد، اگر در آن کار هم شکست بخورد، اراده اش تضعیف می‌شود. برای پرهیز از شکست باید در انتخاب هدف دقت کرد.

-هم نشین بی اراده:

هم نشینی با سست عنصران از جمله عوامل ضعف اراده است، زیرا انسان های سست عنصر با بزرگ جلوه دادن خطرات پیش رو هرگونه اراده ای را از بین می‌برند.

-افزایش خواهش های نفسانی:

مهارگسیختگی خواهش های نفسانی اراده را ضعیف می‌کند. عقل و شرع، دو مهارکننده ی خواهش های نفس هستند. انسان ضعیف اسیر شهوات است و تا نخواهد کسی نمی‌تواند به او کمکی بکند.

فصل چهارم:

درمان ضعف اراده:

ریشه ی اصلی مبارزه با ضعف اراده زدودن زمینه های عوامل ضعف اراده است. از مهم‌ترین راه کارهای درمان ضعف اراده می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

-درمان در شرایط زمان:

مشکلات روحی از جمله ضعف اراده در بستر زمان پدید می‌آیند و درمان آنها زمان بر است، اگر مشکلات روحی را بدون توجه به شرایط زمان درمان کنیم، نتیجه آن شکست خواهد بود و اراده را ضعیف تر می‌کند.

شناخت زمان و شرایط مناسب موجب انجام کار در بهترین زمان می‌شود.

راه کارهای بهره‌مندی از زمان:

سه مرحله ی مفید برای بهره‌مند شدن از زمان وجود دارد که در ذیل می‌آید:

۱- قدرشناسی از فرصت ها:

کسی که اراده اش ضعیف است باید از هر فرصت نیکویی بهترین بهره را ببرد. در اصل قدر شناسی فرصت ها به معنای برخاستن و فعالیت است.

۲- تقید به آداب دینی:

آداب دینی زمان بندی ویژه‌ای دارند، از این روی برای پدیدآوردن روحیه زمان شناسی بسیار موثر است. از طرفی از آنجا که آداب دینی زمان انجام و مقدار مشخصی دارند در تقویت اراده نیز بسیار مثر ثمر هستند.

۳- برنامه ریزی:

فردی که اراده اش ضعیف است باید برنامه ای متناسب با زمان و شخصیت خود تنظیم کند که دو نکته ی مهم در آن رعایت شود؛ اول، تعهد و دوم، انعطاف پذیری.

-فضاسازی و تامین محیط مناسب:

این مهم با انتخاب هم نشین و مشورت تامین می شود و با مطالعه ی کتبی که به تقویت اراده انسان کمک می کنند و انتخاب اساتید موفق تکمیل می گردد.

-عاقبت اندیشی:

عاقبت اندیشی در کار نیک، اراده را برای انجام آن قوی می کند و در کار ناپسند، اراده را برای ترک چنین کاری مستحکم می کند.

-تلقین درمانی:

انسان دارای اراده ی ضعیف باید توانایی های خود را به یاد آورد و خود را به انجام کارهایی که می تواند وادارد

-کنار نهادن راحت طلبی:

راحت طلبی، قدرت خطرپذیری را کاهش می دهد و شخص راحت طلب برای حفظ وضعیت موجود، تلاشی نمی کند و در نتیجه اراده ی تغییر در او ضعیف می شود.

فصل پنجم:

پیامد های اراده قوی:

آثار و پیامدهای خودباوری بسیار اند که از آن جمله می توان به آثار ذیل اشاره کرد:

-خود باوری:

کسی که بر پایه اراده اش کاری را انجام می رساند، به توانایی خود باور پیدا می کند.

-سستی زدایی:

از عوامل سستی آور، آرزوها و خیالات واهی است. شخصی که اراده ی قوی دارد، به آرزو ها و خرافه ها بی اعتناست و از همین روی همواره با سستی مبارزه می کند.

-اعتماد سازی:

افراد با اراده هر بار که مشکلی را حل می کنند موجب اعتماد اطرافیان به خود می شوند.

-دستیابی به هدف:

اراده ی قوی بر پایه عقل و شرع پدید آمده و برای رسیدن به هدف برنامه ریزی دقیق دارد.

فصل ششم:

راه کار توانستن:

شناخت آثار اراده ی قوی، بهترین انگیزه برای تقویت اراده است. اما انگیزه به تنهایی کافی نیست و برای تقویت اراده باید راه کارها را آموخت.

-تمرین های ارادی:

اراده نیز مانند اندام و جوارح، هر قدر که بیشتر استفاده شود قوی تر می شود و اگر مورد استفاده قرار نگیرد، ضعیف می شود.

-وفای به عهد:

عهد بستن و پای بند بودن به آن نخستین راه کار تقویت اراده است. بی توجهی به عهد، اراده را ضعیف و پاسداشت آن اراده را قوی می کند.

اکنون چگونگی تاثیر وفای به عهد را بررسی می کنیم:

۱- عهد الهی:

انجام برنامه ی دینی که همان وفای به عهد الهی است، اراده را برای انجام کارهای نیک استوار می کند.

۲- عهد با مردم:

وفای به عهد با مردم سبب تقویت اراده می شود که از مهم ترین آن، پیمان زناشویی است.

-ضبط خیال:

یعنی کنترل ورودی و خروجی ذهن که مواظبت از ذهن و مراقبت بر آن موجب تقویت اراده است.

فصل هفتم:

راه کارهای کنترل ذهن:

از راه کارهای تقویت اراده کنترل ذهن است که خود راه کارهایی دارد:

-مراقبت ها:

۱-مراقبت گفتاری:

کسی که می خواهد اراده اش را تقویت کند و ذهن خود را مدیریت نماید، باید در انتخاب سخن و مخاطب دقت کند و زبان خود را کنترل نماید. راه کار کنترل زبان، لب فرو بستن از کلام نیست، بلکه باید از زیاده گویی پرهیز کرد.

۲-مراقبت شنیداری:

سخن تاثیری غیر مستقیم بر شخصیت شنونده دارد به گونه ای که سخن نیک شخصیت نیک به شنونده می بخشد و سخن زشت، از کلام ناپسند قبح شکنی می کند.

۳-مراقبت دیداری:

آنچه دیده می بیند، اگر در دل بنشیند، کنترل دیده را سخت و گاهی از دست خارج می کند.

پس برای آنکه بتوانیم مراقبت دیداری داشته باشیم، لازم است که در آنچه که می بینیم نهایت دقت را به کار بگیریم که بیهوده نباشد.

-صبر و شکیبایی:

سومین راه کار تقویت اراده است که برای دستیابی به آن راه کار هایی وجود دارد از جمله؛ سفارش دو سویه به صبر، افزایش آگاهی، تلقین صبر و صبر از آن جهت اراده را تقویت می کند که فرد صبور را به هدف می رساند.

-الگو برداری از صاحبان اراده:

الگو برداری از افراد با اراده، راه کار استواری برای تقویت اراده است، مانند الگو برداری از پیامبران الهی.

-برنامه ریزی:

مهم ترین عامل تقویت اراده است چرا که اگر اراده کننده با برنامه به تقویت اراده ی خود نپردازد، احتمال ناامیدی در میانه ی راه برای او وجود دارد.

فصل هشتم:

مرباطه و جایگاه آن:

آنچه که یک برنامه را موفق می سازد مراقبت از اهداف برنامه و نحوه ی اجرای آن است که مرباطه این هدف را تامین می کند. مرباطه برنامه ی کاملی است که با مراحل مشخص، انسان را به هدف می رساند.

مراحل مرباطه:

۱-مشارطه:

شخص در ابتدای روز برای انجام کارهای خویش عهد می بندد و این عهد را به خاطر می سپارد.

۲-مراقبه:

دومین گام است و مراقبت از مرحله ی پیشین است. مراقبه، دقت نظری در اجرای درست برنامه است.

۳- محاسبه:

یا از خود حساب کشیدن، سومین مرحله ی مرابطه است. در این مرحله انسان با اراده زمانی را برای سنجش کارهای روزانه اش مشخص می کند.

-معاتبه:

کسی برای تقویت اراده اش برنامه ریخته، نسبت به کاستی ها خود را سرزنش می کند که همان معاتبه است.

-معاقبه:

یا همان مجازات که فرد در برابر کاستی ها و اشتباهات برای خود در نظر می گیرد تا دیگر بار مرتکب آن ها نشود. معاقبه باید به گونه ای باشد که فرد توانایی انجام آن را داشته باشد و از طرفی نیز او را از خطا بازدارد.

پایانه:

حرف آخر:

اهمیت اراده و مسائل پیرامون آن نزد همگان آشکار است اما برای دین مداران از اهمیت بیشتری برخوردار است به ویژه که آن ها در برنامه ریزی از منبع نامتناهی الهی بهره مندند و همین امر همت آنان را تا اندازه ی نامتناهی افزایش می دهد. درک این واقعیت نکته ای مهم است که اهل ایمان باید به خاطر آن سخت شاکر باشند.

پایان

سید محمدکاظم سجادی

مدرسه علمیه آیت الله بهجت (رضوان الله تعالی علیه)

۱۳۹۶/۱۲/۲۱